

献立表

	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝食	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 キャベツの生姜和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 366kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 378kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.7g 食塩 1.8g	エネルギー 361kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.4g 食塩 2.2g	エネルギー 390kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.7g 食塩 2.2g	エネルギー 343kcal 蛋白質 8g 脂質 1.8g 食塩 2g	エネルギー 366kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.7g 食塩 1.7g
昼食	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ じゃが芋きんぴら すまし汁 果物 	米飯 太刀魚幽庵焼き 五目煮豆 すまし汁 果物	米飯 鶏のマスタード焼き (付) ブロッコリーの彩りサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	米飯 ホキのムニエル (付) マカロニサラダ コンソメスープ 果物 	米飯 牛肉のオイスターソース炒め ほうれん草ゆかり和え 味噌汁 果物	米飯 酢豚 もやしの梅和え 中華スープ デザートムース 	赤飯 かき揚げ (天つゆ) 炊き合わせ 酢の物 鱧の湯引き すまし汁 果物
	エネルギー 510kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10g 食塩 2.5g	エネルギー 544kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16g 食塩 2.3g	エネルギー 542kcal 蛋白質 20g 脂質 17.6g 食塩 2.1g	エネルギー 507kcal 蛋白質 18g 脂質 9.5g 食塩 1.8g	エネルギー 433kcal 蛋白質 19.5g 脂質 7.7g 食塩 3.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 16.8g 脂質 16.4g 食塩 3.2g	エネルギー 567kcal 蛋白質 24.4g 脂質 8.9g 食塩 3.3g
夕食	米飯 オムレツ (ソース) 根菜のそぼろ煮 ブロッコリーのゴマ和え コンソメスープ	米飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草炒め 大根とめかぶの和え物 味噌汁	米飯 鱈の南蛮漬け さつまいも甘煮 キャベツのサラダ かき玉汁	米飯 えび玉 焼売 いんげんのツナ和え わかめスープ 	米飯 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 さつまいもサラダ すまし汁 	米飯 鶏の治部煮 じゃが芋きんぴら 大根サラダ 味噌汁	米飯 豆腐のピリ辛炒め 茄子の肉味噌かけ めかぶの和え物 中華スープ
	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.1g 食塩 2.9g	エネルギー 510kcal 蛋白質 19g 脂質 14.5g 食塩 3.8g	エネルギー 549kcal 蛋白質 20g 脂質 9.3g 食塩 2.5g	エネルギー 554kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.8g 食塩 3.2g	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.2g 食塩 2.4g	エネルギー 574kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.7g 食塩 4.5g	エネルギー 561kcal 蛋白質 23g 脂質 19.1g 食塩 2.9g
3時	ようかん	ココアケーキ	黒糖まんじゅう	あんドーナツ	抹茶プリン	かき氷	水まんじゅう
	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	エネルギー 116kcal 蛋白質 3.7g 脂質 2.9g 食塩 0.2g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 食塩 0.1g		エネルギー 58kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.1g 食塩 0g
	エネルギー 1453kcal 蛋白質 48g 脂質 26.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 52.3g 脂質 38.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 50.4g 脂質 29.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 53.9g 脂質 36.8g 食塩 7g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 53g 脂質 23.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 47.2g 脂質 30.9g 食塩 9.7g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 56.8g 脂質 31.8g 食塩 7.9g